APAROKŠANUBHUTI
(SAMOREALIZACIJA, DIREKTNO ISKUSTVO STVARNOSTI)

Prevela: Željka Mihljević – Daya, prof.
Redigirao: Swami Brahmajnanananda
(dr.Vlado Poznovija)
Zagreb, 20. 8. 1992.

Tekst je 2003./2004. putem skenera prebačen u elektroničku formu pri čemu su nastale greške od kojih smo neke ispravili, a neke su vjerojatno preostale, jer Swami Brahmajñanananda zbog drugih obaveza nije odvojio vremena za potpuni pregled nakon skeniranja.

PREDGOVOR – Swami Vimuktananda, 10. 09. 1938.
(engleskom izdanju)

Takve rasprave kojima je cilj pružiti uvod u znatno naprednije proučavanje filozofskih sustava zovu se općenito "Prakarana Grantha-*e*".
Osim što opisuju sustav u najosnovnijim crtama, svaka od njih stavlja težište na neko od osnovnih svojstava.
APAROKŠANUBHUTI (direktno iskustvo stvarnosti, samoostvarenje) je također takav mali priručnik, koji prezentirajući kratak opis Vedante, obrađuje naročito aspekt koji se odnosi na ostvarivanje (Anubhuti) najviše Istine. Takvo ostvarivanje/realizacija, za razliku od znanja o predmetima osjetilnom percepcijom ili zaključivanjem, predstavlja neposrednu i direktnu percepciju vlastitog Jastva, u ovom djelu pod nazivom Aparokša.

Središnja tema knjige jest identitet Jivatmana (individualnog jastva) i Paramatmana (Univerzalnog Jastva). Ovaj identitet moguće je ostvariti odstranjivanjem neznanja koje skriva istinu, svjetlom Vićare ili samoispitivanjem (stih 2). Da bi um mogao krenuti na takvo istraživanje istine, utvrđene su određene discipline koje nisu tipične za Vedantu, ali su neophodne za svako takvo ispitivanje u cilju pronalaženja najviše Istine. Knjiga zatim opisuje osobu koja je postigla ovo ostvarenje te prirodu njenog (daljnjeg) života.
Zatim slijedi rasprava o Prarabdhi *(sudbini)*, o inerciji djelovanja naših prošlih dobrih i loših djela. Autor tvrdi da je nakon ostvarivanja/realizacije, kad nestane neznanje sa svim svojim posljedicama, potpuno neumjesno/bespredmetno pitanje o preživljavanju tijela radi odrađivanja Prarabdhe; a Śruti tekstovi ponekad govore o Prarabdhi samo zato da bi neznalici objasnili ponašanje realiziranog čovjeka, koji je s obzirom na samog sebe vječno uronjen u Vrhunsku Istinu.

Stihovi od 100 do 129 govore o 15 točaka, kroz koje prolazi tragalac za Istinom – koji su usput rečeno slični onima kakve doživljava Raja Yogi; ali to dvoje je potpuno različito. Zatim je razmatrano jedinstvo uzroka i posljedice – Apsolutni i manifestirani univerzum – koji završava s kulminantnom misli filozofije Vedante, po kojoj sve vidljivo i nevidljivo jest u stvarnosti jedan te isti vječni Atman, zapravo Čista Svjesnost (stih 141.)

Autorstvo knjige općenito se pripisuje Śri Śankaraćaryi. Čak i kad bi to netko osporavao, učenja su nesumnjivo Advaitička. Stoga za one, koji nemaju vremena ili priliku da prouče klasična djela Śankaraćarye, ova rasprava predstavlja veoma dragocjen vodič u ispitivanja o spiritualnoj istini.

Možemo također spomenuti da se stihovi od 89-98 pojavljuju u manjim varijantama također u Nadabindu Upanišadi (221-29) te stihovi 102-136, 140 i 142, također u Tejabindu Upanišadi (15-51).

Već su objavljivani prijevodi ove knjige na engleskom jeziku i na nekim indijskim dijalektima. Međutim, neki su početnici izrazili potrebu objavljivanja istoga, uz komentare na engleskom, pa je ovo jedan od novijih pokušaja kako bi se udovoljilo ovakvih zahtjevima. Autor izražava svoju zahvalnost

postojećim prijevodima kao i komentarima Vidyaranye. Nadamo se da će knjiga biti korisna onima kojima je namijenjena.

Swami Vimuktananda
U Berul Mathu, 10. rujna 1938.god

APAROKŠANUBHUTI ILI SAMOREALIZACIJA – Śri Śankaraćarya

1. Klanjam se Njemu, Śri Hariju (razoritelju neznanja), Vrhovnom Blaženstvu, Prvom Učitelju, Iśwari, Sveprožimajućoj Jednoti i uzroku svih Loki.

2. Ovdje je izložen (način postizanja) Aparokšanubhuti (Samorealizacija) radi stjecanja konačnog oslobođenja. Samo onaj koji je čist u svom srcu treba stalno i ustrajno meditirati na istinu koja se ovdje poučava.

3. Četiri preduvjeta (sredstva u stjecanju znanja), kao što su Vairagya (nepristranost) i slično, čovjek stiče zadobivanjem Harijeve (Gospodinove) blagonaklonosti, trezvenošću i obavljanjem dužnosti s obzirom na društveno ustrojstvo i djelokrug.

4. Indiferentnost kakvu gajimo prema tjelesnim izlučinama vrane – takvu indiferentnost prema svim objektima uživanja od kraljevstva Brahme do ovog svijeta (s obzirom na njihovu prolaznost) zovemo doista pravom Vairagyom.

5. Atman (vidjelac, onaj koji je svjestan da je svjestan) samo on je sam po sebi trajan, viđeno je u suprotnosti s njim (tj. prolazno je) – takvo se uvjerenje smatra pravim razlikovanjem.

6. Odricanje od želja svagda i uvijek, zove se Śama a obuzdavanje svih vanjskih funkcija organa zove se Dama.

7. Potpuno okretanje od svih objekata osjetila predstavlja vrhunac Uparati-*ja*, a strpljivo podnošenje svake tuge ili boli poznato je pod nazivom Titikša i vodi do sreće.

8. Bezuvjetnu vjeru u riječi vedskih spisa i učitelja (koji ih tumače) zovemo Śraddha-*om*, a koncentracija uma na jedan jedini objekt Sat (tj. Brahman) smatra se Samadhana-*om*.

9. Kada ću se i kako ću se Ja, Gospodine moj, osloboditi okova ovog svijeta (tj. rođenja i smrti) – takvu goruću želju zovemo Mumukšutva.

10. Samo takva osoba koja ima navedene preduvjete (kao sredstva za stjecanje Znanja) treba stalno kontemplirati s namjerom stjecanja Znanja, želeći dobro samome sebi.

11. Znanje se ne postiže ni na koji drugi način nego Vićarom, baš kao što ne možemo opaziti (vidjeti) niti jedan objekt bez svjetla.

12. Tko sam Ja? Kako je ovo (ovaj svijet) stvoreno? Tko je to stvorio? Od čega je stvoren ovaj svijet? Na taj način radimo Vićaru (postavljanjem pitanja).

13. Ja nisam niti tijelo, kombinacija (pet) elemenata (materije), niti sam ukupnost čula; Ja sam nešto drugo. Na taj način radimo Vićaru (to je put rađenja Vićare).

14. Sve nastaje iz Neznanja, i sve se otapa u Znanju. Različite misli (modifikacije Antahkarane) mora da su Stvoritelj. Tako djeluje Vićara.

15. Materija (uzrok) od Koje je stvoreno ovo dvoje (tj. Neznanje i misao) jest Jednota (bez drugoga), suptilna (nije ju moguće iskusiti osjetilima) i nepromjenjiva Sat (Postojanje) kao što je i zemlja materijal (uzrok) za lonac i slično. Tako se radi Vićara.

16. Budući da sam i ja također Jedan, Suptilan, Znalac, Svjedok, Vječno-Postojeći i Nepromjenjivi, tako nema sumnje da sam ja To (tj. Brahman). Tako izgleda ovo ispitivanje.

17. Atman je doista jedan i bez dijelova, dok se tijelo sastoji od mnoštva dijelova; pa ipak ljudi

vide (brkaju) ovo dvoje kao jedno! Što drugo ako ne ovo možemo nazvati neznanjem? (Što li drugo, ako ne ovo, možemo nazvati neznanjem?)

18. Atman je vladar tijela i nalazi se “unutar” njega, tijelo je ono kojim se vlada i po prirodi je vanjsko, pa ipak, itd.

19. Atman je Sve-svjesnost i Svetost, a tijelo je samo meso i uz to je nečisto, pa ipak, itd.

20. Atman je (vrhovni) Prosvjetitelj i čistoća sama po sebi; za tijelo se kaže po prirodi od tmine, mraka; pa ipak, itd.

21. Atman je vječan, budući da je on Postojanje samo; tijelo je prolazno budući da je tijelo u biti ne-postojanje; pa ipak, itd.

22. Svjetlost Atmana sastoji se u njegovoj manifestaciji na svim objektima. Njegova blistavost nije poput svjetlosti vatre ili nečeg takvog jer (usprkos takvim izvorima svjetlosti) tama noću prevladava (na bilo kojem mjestu).

23. Kako je to neobično što se osoba u neznanju zadovoljna miri s idejom da je ona tijelo, dok shvaća to tijelo kao nešto što joj pripada (i stoga je odvojeno od nje) čak poput osobe koja vidi lonac (zna da je lonac odvojen od nje)!

24. Ja sam uistinu Brahman, staložen, miran, te po prirodi apsolutno Postojanje, Znanje i Blaženstvo. Ja nisam tijelo, koje je ne-postojeće samo po sebi. Ovo mudraci zovu istinskim Znanjem.

25. Ja sam nepromjenjiv, bez oblika, neokaljan i nisam podložan raspadanju. Ja nisam, itd.

26. Ja nisam podložan ikakvoj bolesti, Ja sam iznad svakog shvaćanja, bez ikakvih sam alternativa i sve-prostirući sam. Ja nisam, itd.

27. Ja sam bez ikakvih značajki/svojstava ili djelatnosti, Ja sam vječan, trajno slobodan i neuništiv. Ja nisam itd.

28. U meni nema nečistoća, Ja sam nepokretan, bezgraničan, svet, neprolazan/vječan i besmrtan sam. Ja nisam, itd.

29. O neznalice jedna! Zašto tvrdiš da apsolutno ne postoji blaženi, vječni Atman, koji je stanovnik tvog vlastitog tijela, a (očito) različit od njega, poznat pod nazivom Puruša i dokazan (od strane Śruti-*ja*, te je identičan s Brahmanom)

30. O neznalice jedna! Pokušaj spoznati pomoću Śruti-*ja* i rezoniranjem svoje vlastito Jastvo, Purušu, koji je različit od tijela, (nije praznina ali) pravi oblik postojanja a koji je veoma teško ostvariti osobama poput tebe.

31. Vrhovni (Puruša) znan kao "Ja" samo je jedan dok tijela ima mnogo. Pa kako onda ovo tijelo može biti Puruša?

32. Dokazano je da sam "Ja" subjekt percepcije dok je tijelo objekt. To znamo iz činjenice da, govoreći o tijelu, kažemo "ovo je moje tijelo". Stoga, kako ovo tijelo može biti Puruša?

33. Uvjerenje da je "Ja" (Atman) nepromjenjiv, temelji se na izravnom iskustvu, dok je tijelo uvijek podložno promjenama. Stoga, kako ovo tijelo može biti Puruša?

34. Mudri ljudi su utvrdili (pravu) prirodu Puruše iz tog Śruti teksta, "(Nema ničega) višeg od

Njega (Puruše)", itd. Stoga, kako ovo tijelo može biti Puruša?

35. Ponovno nailazimo u Śruti tekstu, u Puruši Sukti na rečenicu "Sve je to uistinu Puruša", pa kako onda ovo tijelo može biti Puruša?

36. Također, u Brihadaranyaka-*i* je rečeno da "Puruša je potpuno nevezana (ne prianja ni za što)". Kako može onda ovo tijelo, s bezbroj nečistoća u sebi, biti Puruša?

37. Tamo je opet vrlo jasno rečeno da je "Puruša samo-osvijetljena." Pa kako onda tijelo koje je inertno (kao mrtva stvar) i osvijetljeno izvana može biti Puruša?

38. Štoviše, Karma-kanda također tvrdi da je Atman različit od tijela i da je vječan, te da preživljava i nakon smrti tijela i žanje plodove svojih djela (svojih postupaka u životu).

39. Čak se i suptilno tijelo sastoji od mnogo dijelova i veoma je nestabilno. Ono je također objekt percepcije, promjenjivo je, ograničeno i ne-postojeće po prirodi. Pa kako onda ovo može biti Puruša?

40. Nepromjenjivi Atman, temelj ega *(ograničenog "ja", zasebnog "ja")*, razlikuje se tako od ova dva tijela i on je Puruša, Iśwara (Gospodar svega), Jastvo svega; prisutan je u svakom obliku, pa ipak ih sve nadilazi.

41. Tako, navođenje razlika između Atmana i tijela (posredno) uistinu potvrđuje metodom Tarkašastra-*e*, realnost pojavnog svijeta. Ali koji se cilj u ljudskom životu time postiže?

42. Tako je gledište da je tijelo Atman opovrgnuto/oporeknuto navođenjem razlika između Atmana i tijela. Time je jasno utvrđena nestvarnost razlika[1] između ovo dvoje.

43. U niti jednom trenutku nije nam dopušteno podijeliti Svjesnost, budući da je ona uvijek jedna te ista Svjesnost. Čak je i individualnost Jive lažna, poput opsjene sa zmijom u užetu.

44. Zbog neznanja o stvarnoj prirodi užeta, pravo uže nam u trenutku izgleda poput zmije, pa tako se i čista Svjesnost pojavljuje u obliku pojavnog univerzuma a da se u stvari uopće ne mijenja.

45. Ne postoji niti jedan drugi materijalni uzrok ovog pojavnog svijeta osim Brahmana. Stoga, ovaj cijeli univerzum i nije ništa drugo doli sâm Brahman.

46. Iz takve izjave (iz Śrutija) kao: "Sve ovo jest Atman", slijedi da je ideja o prožimanom i prožimajućem iluzorna. Ostvarenjem ove vrhunske istine, zar ostaje još mjesta za razlikovanje između uzroka i posljedice?

47. Svakako, Śruti tekstovi su izravno zanijekali mnogostrukost Brahmana. Utvrđivanjem činjenice o uzroku koji nije dualne prirode, kako onda pojavni univerzum može biti različit od njega?

48. Štoviše, Śruti tekstovi osudili su (vjeru u raznolikost) riječima: "Osoba (zavedena mayom), vidi raznolikost u ovome (Brahmanu), pa se kreće od jedne smrti do druge".

49. Ukoliko su sva bića rođena od Brahmana, vrhovnog Atmana, utoliko razumijemo da su bića doista Brahman.

50. Śruti tekstovi jasno tvrde da je jedino Brahman temelj svih raznolikosti imena, oblika i

[1] Tijelo ne može postojati neovisno od Atmana, zapravo postoji samo Atman, ali zbog neznanja smatramo da se pojavljuje u obliku tijela i slično.

djelatnosti.

51. Baš kao što .je kod neke stvari izrađene od zlata njena imanentna priroda uvijek zlatna, tako i kod bića rođenog od Brahmana, njegova je priroda uvijek Brahman.

52. Svaki neznalica doživljava strah čini li i najmanju razliku između Jivatmana (individualnog Ja) i Paramatmana (sveopćeg Ja).

53. Pojavljuje li se dualnost kroz neznanje, jedno vidi ono drugo; međutim, ako se sve identificira/poistovijeti s Atmanom, jedno ne opaža ono drugo, niti u najmanjoj mjeri.

54. U takvom stanju, kad jedan realizira sve u identifikaciji s Atmanom, ne pojavljuju se niti obmana niti žalost, kao posljedica nedostatka dualnosti.

55. Śruti tekstovi u obliku Brihadaranyaka-*e* izjavljuju da je ovaj Atman, Jastvo Svega, doista Brahman.

56. Ovaj svijet, iako objekt našeg svakodnevnog iskustva te služeći svakoj praktičnoj svrsi, je po prirodi poput svijeta snova nepostojeći, budući da je već u sljedećem trenutku osporavan.

57. San (doživljaj) nestvaran je u budnosti, a budnosti (doživljaja) nema u snu. Oboje međutim, ne postoji u dubokom snu, a duboki san opet ne možemo iskusiti niti u jednom od njih.

58. Tako su sva tri stanja nestvarna, budući da nastaju stvaranjem/kombiniranjem triju guna; međutim njihov svjedok (stvarnost koja se nalazi iza njih) jest iznad sviju guna, vječan, jedan jedini, a to je Svjesnost sama.

59. Baš kao što (nakon nestanka iluzije) se više ne obmanjujemo videći vrč u zemlji ili srebro u sedefu, tako više ne vidimo Jiva-*u (zasebno biće)* u Brahmanu *(Apsolutnom Bitku)* nakon realizacije Brahmana (kao svog vlastitog Jastva).

60. Baš kao što je zemlja opisana kao vrč, zlato kao zlatna naušnica i sedef kao srebro *(kad se za sedef misli da je srebro)*, tako je i Brahman opisan kao Jiva. *(Vidi Rječnik na webu Yoga Centra.)*

61. Baš kao što su plavetnilo neba, voda u fatamorgani, te čovječji lik na nekom stupu, (potpuno iluzorni), takav je i univerzum u Atmanu.

62. Baš kao i pojava duha na pustom mjestu, dvorca u zraku, te pojava nekog drugog Mjeseca na nebu (jest iluzorna), takva je pojava univerzuma u Brahmanu.

63. Baš kao što se voda pojavljuje žuboreći i u valovima, ili se opet bakar pojavljuje u obliku zdjele, tako je to Atman koji se pojavljuje u cijelom univerzumu.

64. Baš kao što se zemlja pojavljuje pod imenom vrča, ili se konci pojavljuju pod nazivom platna, tako je to Atman koji se pojavljuje pod imenom univerzuma. Atman se spoznaje negiranjem imena.

65. Sva svoja djela čovjek obavlja u Brahmanu i putem Brahmana (zbog neznanja on toga nije svjestan), baš kao što zbog neznanja ljudi ne znaju da vrčevi i drugo zemljano posuđe i nisu ništa drugo doli zemlja/glina.

66. Baš kao što vječno postoji uzročno-posljedični odnos između gline i glinenog vrča, tako postoji isti odnos između Brahmana i pojavnog svijeta; ovo je ustanovljeno na temelju snage dokaza svetih spisa i rasuđivanja.

67. Baš kao što nas na (Svjesnost) zemlje/gline u svom umu sili ideja o vrču, tako i (ideja) o vječno-sjajećem Brahmanu zabljesne u nama dok kontempliramo o pojavnom svijetu.

68. Atman, premda uvijek čist (za mudraca), izgleda uvijek nečist (za neznalicu) baš kao što se uže uvijek pojavljuje na dva različita načina za znalca i za neznalicu *(koji umišlja da je uže zmija)*.

69. Baš kao što je vrč sav od zemlje, tako je i tijelo građeno od Svjesnosti. Stoga samo neznalice, bez ikakve svrhe prave podjelu na Jastvo i na Ne-Jastvo.

70. Baš kao što se za uže misli da je zmija i za sedef da je komad srebra, tako neznalica tvrdi da je Atman određen tijelom.

71. Baš kao što se o zemlji misli kao o vrču (zemljanom vrču) i o koncima kao o tkanini, tako je isto s Atmanom, itd.

72. Baš kao što se o zlatu misli kao o naušnici, a o vodi kao o valovima, tako je i s Atmanom, itd.

73. Baš kao što se trupac stabla zabunom smatra ljudskim likom te fatamorgana vodom, tako je i s Atmanom, itd.

74. Baš kao što se o gomili drvene građe misli kao o kući, a o željezu kao o maču, tako je i s Atmanom, itd.

75. Baš kao što vidimo iluziju drveta (kako se odražava) u vodi, tako zbog neznanja vidimo odraz Atmana u tijelu.

76. Baš kao što za osobu koja plovi u čamcu sve izgleda kao da se kreće, stoga ona tako i zaključuje, itd.

77. Baš kao što se osobi koja boluje od žutice bijele stvari čine žutima, stoga ta osoba tako i zaključuje, itd.

78. Baš kao što osobi s greškom u vidu, sve biva obojeno s tom greškom, stoga ta osoba tako i rasuđuje, itd.

79. Baš kao što nam baklja u brzoj vrtnji izgleda da ima kružni oblik poput sunca, tako mi i zaključujemo, itd.

80. Baš kao što sve ogromne stvari na velikoj udaljenosti izgledaju veoma male, tako nam iluzija izgleda stvarna.

81. Baš kao što svi sićušni predmeti gledani kroz leće izgledaju veoma veliki, tako nam iluzija izgleda stvarna.

82. Baš kao što nam površina stakla može izgledati kao voda i obrnuto, tako nam iluzija djeluje stvarna.

83. Baš kao što osoba zamišlja da u dragulju vidi vatru i obrnuto, tako nam iluzija djeluje stvarno.

84. Baš kao što kretanjem oblaka na nebu izgleda kao da se i Mjesec kreće, tako nam i iluzija djeluje stvarno.

85. Baš kao što izgubljena osoba nije u stanju razlikovati četiri strane svijeta na kompasu, tako niti

mi zbog iluzije ne vidimo razlike.

86. Baš kao što Mjesec (koji se odražava) u vodi djeluje nepostojano, naše nepostojane misli navode nas na takav zaključak.

87. Tako se uslijed neznanja u Atmanu pojavljuje iluzija tijela, koja opet Samo-realizacijom nestaje u vrhovnom Atmanu.

88. Kad shvatimo da je cijeli univerzum, pokretan i nepokretan, sâm Atman, pa tako dođe do negacije postojanja svega drugog, kako onda možemo i nadalje tvrditi da je tijelo Atman?

89. O, prosvijetljeni, provodi svoje vrijeme uvijek kontemplirajući o Atmanu, dok proživljavaš sve posljedice Prarabdhe *(sudbine)*; jer nije dobro osjećati se potištenim.

90. Teorija o kojoj čujemo iz svetih spisa, da Prarabdha ne gubi svoju moć čak niti nakon što osoba stekne znanje o Atmanu, ovime, ne važi više.

91. Nakon stjecanja znanja o Stvarnosti, Prarabdha doista prestaje postojati, budući da tijelo i tome slično prestaju postojati; baš kao što se san nakon buđenja raspрši.

92. Ona karma koju smo zaradili u prethodnom životu zove se Prarabdha (koja utječe na sadašnji život). Međutim, takva karma ne može djelovati na Znalca/Upućenoga, jer je on oslobođen od daljnjeg rađanja (oslobođen ega).

93. Baš kao što je tijelo u snu samo nadopuna (nevažno/sporedno) (i stoga iluzorno) tako je i s tijelom na javi (u odnosu na Atmana). Kako se takvo dodatno/sporedno tijelo uopće može rađati, te shvativši ovo, kako onda još možemo vjerovati u djelovanje Prarabdhe?

94. Tekstovi Vedante tvrde da je neznanje uistinu materijalni uzrok pojavnog svijeta baš kao što je zemlja uzrok zemljanom vrču. Uništivši jednom takvo neznanje, na osnovi čega da univerzum i dalje postoji?

95. Baš kao što osoba u zabludi opaža samo zmiju a ne uže, tako i neznalica/neupućeni vidi samo pojavni svijet a da ne spozna stvarnost.

96. Spoznavši jednom pravu prirodu užeta, pojava zmije nestaje; spoznavši temelj stvari, pojavni svijet potpuno nestaje.

97. Budući da je i tijelo dio pojavnog svijeta (i stoga nestvarno), kako onda Prarabdha može postojati? Śruti tekstovi govore o Prarabdhi samo zato da bi neznalici mogli bar provizorno objasniti svijet (pružiti im relativnu istinu).

98. "Sva (dobra i loša) djela čovjeka nestaju kad on shvati da je (Atman) istovremeno i viši i niži." Jasna upotreba množine (djela) u Śruti tekstovima također negira Prarabdhu.

99. U slučaju da neznalice i dalje inzistiraju na Prarabdhi, oni ne samo da će se zaplesti u dvije apsurdne postavke već će riskirati poricanje krajnjih zaključaka Vedante. Tako bi trebalo prihvatiti samo Śruti tekstove koji prenose istinito znanje.

100. Za postizanje pak ranije spomenutog (znanja), izložit ću 15 točaka po kojima treba vježbati duboku meditaciju, u svako doba.

101. Atmana koji jest apsolutno postojanje i znanje, nije moguće ostvariti bez stalne prakse. Stoga tragalac za znanjem treba dugo meditirati o Brahmanu, kako bi postigao željeni cilj.

102.-103. Pojedine točke u redoslijedu opisane su na sljedeći način: kontrola osjetila, kontrola uma, odricanje, šutnja, prostor, vrijeme, položaj, korjensko obuzdavanje tj. sputaj (Mulabandha), ravnoteža tijela, nepokolebljivost vizije; kontrola životnih/vitalnih snaga, povlačenje uma, koncentracija, kontemplacija o Jastvu i potpuna zadubljenost.

104. Obuzdavanje svih osjetila pomoću znanja poput: "Sve ovo jest Brahman" s pravom se zove Yama, i treba ju stalno vježbati.

105. Kontinuirani tôk samo jedne vrste mîsli uz isključenje svih ostalih misli, zove se Niyama; ona uistinu predstavlja vrhovno blaženstvo, a mudri ljudi je redovito prakticiraju.

106. Napuštanje ideje o iluzornom univerzumu, spoznavši da je taj univerzum Sve-svjesni Atman, predstavlja stvarno odricanje koje poštuju veliki, budući da se njime trenutno oslobađamo.

107. Mudar čovjek treba biti uvijek jedno s onakvom tišinom iz koje se (odakle se) riječi zajedno s umom vraćaju nazad, a da nisu shvatile/dokučile To (Atmana), a to postižu Yogiji.

108.-109. Tko može opisati Ono (tj. Brahmana) odakle se riječi vraćaju? (Stoga je tišina neizbježna u opisu Brahmana). Ili ako treba opisati pojavni svijet, čak ni to ne možemo riječima učiniti dovoljno dobro. To (bolje da damo alternativnu definiciju) možemo opisati terminom (znanim mudracima) "prirođena" tišina. S druge strane, obdržavanje tišine uzdržavanjem od govorenja, učitelji Brahmana određuju za neznalicu.

110. Ta "samoća" je u stvari prostor gdje univerzum ne postoji niti na početku, ni na sredini ili na kraju, nego je prožet vječnošću.

111. Ne-dualnost (Brahman), tj. nedjeljivo blaženstvo, označava se riječju "vrijeme" budući da ono uzrokuje postojanje, u treptaju oka, svih bića nižih od Brahme/Stvoritelja.

112. Treba znati da je baš ovo pravi stav za meditaciju na Brahmana, kod kojeg je ona spontana i neprekinuta, a ne neki drugi koji uništava sreću meditanta.

113. Ono što je znano kao uzrok svim bićima i kao temelj cijelom univerzumu, ono nepromjenjivo, s kojim su prosvijetljeni potpuno stopljeni, to sâmo naziva se Siddhasana.

114. Ono (Brahman) koje je temelj svemu postojanju, i na čemu se temelji obuzdavanje uma, zove se korijenski sputaj (Mulabandha); treba ju uvijek vježbati jer je primjerena za Raja Yogije.

115. Zadubljivanje u jedinstveni Brahman podrazumijeva ravnotežu udova (Dehasamya). Inače, samo sjedenje uspravno poput osušenog stabla ne predstavlja ravnotežu.

116. Preobrazbom obične vizije u spoznajnu, na svijet treba gledati kao na sâmog Brahmana. Ovo je najuzvišenija vizija (pogled) a ne ona usmjerena na vrh nosa.

117. Ili, treba usmjeriti viziju/pogled na Ono, gdje prestaje svako razlikovanje Vidioca, Viđenja i Viđenog, a ne na vrh nosa.

118. Obuzdavanje svih modifikacija uma, smatrajući sva stanja uma poput ćitte da su sâm Brahman, zove se Pranayama.

119.-120. Negacija pojavnog svijeta zove se Rećaka (izdah), misao "Ja sam doista Brahman", zove se Puraka (udah), a postojanost misli nakon Purake zove se Kumbhaka (zadržavanje daha). Ovo predstavlja stvarni tôk Pranayame za prosvijetljenog, dok neznalica samo muči svoj nos.

121. Zadubljenost uma u Vrhovnu Svjesnost, poimanjem Atmana u svakoj stvari, zove se Pratyahara (povlačenje uma) koju tragaoci za oslobođenjem trebaju vježbati.

122. Postojanost uma u realiziranju Brahmana, bez obzira na to kuda um ode, zove se vrhunska Dharana (koncentracija).

123. Ostavši neovisan o svemu, kao posljedica nepobitne misli "Ja sam doista Brahman", poznato je pod nazivom Dhyana (meditacija) a njome postižemo vrhovno blaženstvo.

124. Potpuni zaborav svake misli, tako da ju najprije učinimo nepromjenjivom a zatim ju identificiramo s Brahmanom, zovemo Samadhi ili Spoznaja.

125. Aspirant treba pažljivo vježbati meditaciju koja otkriva njegovo prirodno blaženstvo, sve dok se, pod njegovom punom kontrolom, spontano ne uzdigne u trenutku u kojem se traži njeno djelovanje.

126. Tada on, najbolji među Yogijima, postignuvši savršenstvo, oslobađa se svakog vježbanja. Stvarna priroda takvog čovjeka nikad ne postaje predmet misli ili govora.

127.-128. Dok uvježbavate Samadhi, pojavit će se neizbježno mnoge prepreke, kao što su: nedostatak ispitivanja, lijenost, želja za osjetilnim užicima, pospanost, dosada, odvraćanje pažnje (distrakcije), osjećaj zadovoljstva i osjećaj praznine/tuposti. Onaj koji čezne spoznati Brahmana treba se polako osloboditi takovih mnogobrojnih prepreka.

129. Razmišljajući o objektu, um se uistinu s njime identificira, pa tako misleći o praznini, on doista postaje prazan, ali misleći o Brahmanu um postiže savršenstvo. Stoga treba stalno misliti na Brahmana da bi se postiglo savršenstvo.

130. Oni koji odustaju od ovako vrhunske pročišćavajuće misli o Brahmanu, žive uzalud i nalaze se na istom nivou sa životinjama.

131. Uistinu su blažene one kreposne osobe koje najprije postaju svjesne Brahmana a zatim to sve više i više razvijaju. Njih svagdje poštuju.

132. Samo oni, kod kojih ova uvijek prisutna svjesnost Brahmana sazrije, dosižu stanje vječno-postojećeg/bivstvujućeg Brahmana; tako nešto ne može se postići samo riječima.

133. Svi oni koji su pametni samo dok o Brahmanu diskutiraju a ne rade ništa na ostvarivanju Brahmana, te su veoma privrženi svjetovnim uživanjima, rađaju se i umiru stalno iznova, kao posljedica vlastitog neznanja.

134. Aspiranti koji teže ka spoznaji Brahmana ne smiju niti u jednom trenutku prestati misliti na Brahmana, baš kao što su to radili Brahma, Sanaka, Suka i drugi.

135. Priroda uzroka svojstvena je (sadržana je u) posljedici, a ne obrnuto; tako je rasuđivanjem utvrđeno da u nedostatku posljedice i uzrok nestaje također.

136. Tada preostaje ta čista stvarnost (Brahman) koja se teško može opisati riječima. Ovo treba stalno iznova pokušavati razumjeti i to najbolje na primjeru zemlje i lonca.

137. Samo na ovaj način, u osobi čistog uma javlja se stanje svjesnosti (Brahmana tj. Apsoluta), koje se zatim stapa s Brahmanom.

138. Najprije treba tražiti uzrok metodom negacije, a zatim ga naći u afirmativnim rečenicama, budući da je on vječno sadržan u posljedici.

139. Osoba treba doista vidjeti uzrok u posljedici a zatim treba odbaciti kompletnu posljedicu. Ono što tada ostaje, mudrac osobno postaje.

140. Osoba koja meditira vrlo ustrajno i s čvrstim uvjerenjem, postaje dotični predmet meditacije. Ovo možemo razumjeti iz primjera s osom i crvom. *(Drugim riječima, gusjenica se preobrazi u leptira misleći o leptiru.)*

141. Mudrac treba uvijek razmišljati s velikom pažnjom o nevidljivom, vidljivom, i svemu drugom kao o vlastitom Jastvu, koje je Svjesnost sama.

142. Nakon što je reducirao vidljivo na nevidljivo, mudrac treba razmišljati o univerzumu kao o jednome s Brahmanom. Samo na taj način će postići vječnu sreću s umom punim svjesnosti i blaženstva.

143. Time smo opisali Raja Yogu koja se sastoji od (gore spomenute) tri točke. S njom treba kombinirati Hatha Yogu (za dobrobit) onih čije su svjetovne želje djelomično prigušene/oslabljene.

144. Za one čiji je um potpuno pročišćen, Raja Yoga je dovoljna da ih dovede do savršenstva. Čistoću uma postižu vrlo brzo oni koji su odani svom učitelju i božanstvu.

***

Napomena: Yoga Centar održava Intenzive Prosvjetljenja te tako zainteresiranima osigurava probojni trening radi postizanja Samorealizacije.